



# 透析だより








## コラム



あけましておめでとうございます。寒い時期が続くので、体調管理に注意してくださいね。  
主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく栄養を摂りましょう。

### <冬の食材のリン・カリウムの目安量>

食材名	目安量	カリウム(mg)	リン(mg)	ポイント
ぶり(生) 	1切れ 80g	304	104	リンは比較的少なめです。
たら(生) 	1切れ 80g	280	216	カリウム・リンが高い方は、 小さめを選びましょう。
牡蠣(生) 	3個 60g	114	60	食中毒予防にはしっかり 加熱されているものが おすすめです。
食材名	目安量	カリウム(mg) 生	カリウム(mg) ゆで	ポイント
大根 	煮物 80g(生) 〈厚さ約2cm〉	184	168	ゆでこぼしをすると カリウムは減ります。
白菜 	鍋 100g(生) 〈約 1/16 玉分〉	220	160	
ほうれん草 	お浸し 50g(生) 〈約 1/4 袋程度〉	345	196	カリウムが多いので、食べ過ぎないようにしましょう。
みかん 	1個 70g 〈 M サイズ 〉	105	53 (缶詰)	1日1個程度が目安です。
里芋 	小2個40g	256	224	皮付きのまま茹でてでもカリウムが減りにくいので、皮をむいて切ってから茹でましょう



カリウムは1日2000mg以下(カリウムが高めの方は1500mg以下)  
リンは1日600~900mgが目安です(体格により異なります)